

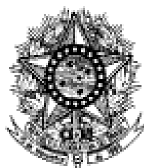


PLANO DE PREPARAÇÃO PARA A RESERVA DO DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL





2021



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL
(Diretoria Geral do Pessoal/1860)
DEPARTAMENTO BARÃO DE SURUHY
DIRETORIA DE CIVIS, INATIVOS, PENSIONISTAS E ASSISTÊNCIA SOCIAL

PLANO DE PREPARAÇÃO PARA A RESERVA
DO DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL

1. INTRODUÇÃO

A Diretoria de Civis, Inativos, Pensionistas e Assistência Social (DCIPAS), como órgão técnico-normativo do Departamento-Geral do Pessoal em assuntos relacionados à Assistência Social, planeja, orienta, coordena e controla uma série de ações no sentido de assegurar a prestação da assistência social aos militares e servidores civis, ativos e veteranos, seus dependentes e pensionistas vinculados ao Comando do Exército.

A passagem para a reserva remunerada sinaliza uma nova fase na vida do indivíduo. Nesse contexto, destaca-se a ação socioassistencial do Programa de Preparação e Apoio à Reserva e à Aposentadoria do Departamento-Geral do Pessoal (PPREB/DGP), que tem dentre seus objetivos disseminar a cultura de planejamento de vida no âmbito do Exército e proporcionar ao público-alvo a oportunidade de planejar e orientar essa experiência na direção de uma efetiva realização pessoal.

O PPREB/DGP tem por finalidade orientar as Seções do Serviço de Assistência Social das Regiões Militares e Organizações Militares na execução de ações eficazes, de forma prática e direta, visando proporcionar qualidade de vida à Família Militar e prevenir possíveis vulnerabilidades psicossociais e emocionais causadas pela passagem à reserva de modo inadequado e sem o devido preparo.

2. PROPÓSITO

A Assistência Social tem por missão coordenar e promover ações socioassistenciais, de forma integrada, que possibilitem a melhoria da qualidade de vida e a identificação de situações sociais que estejam interferindo, direta ou indiretamente, no desempenho profissional e na convivência familiar e social dos integrantes da Família Militar.

Dessa forma, o PPREB/DGP tem como propósito a execução de ações que visem a integração e articulação entre as políticas de assistência social, saúde, lazer, educação financeira,

empreendedorismo, integração social e familiar, com vistas, a colaborar com a redução de fatores que podem gerar angústias, dúvidas e inseguranças. Ainda como áreas de interesse, esse plano possui a educação e empreendedorismo, a integração social e familiar e a saúde e lazer.

A passagem para a reserva é um momento significativo de transição pessoal e profissional, podendo ocasionar, caso não haja preparação, impactos negativos à vida do militar, como o adoecimento por transtornos mentais e comportamentais. Assim, quanto mais cedo as reflexões sobre esse momento forem iniciadas, mais tranquila e prazerosa poderá ser essa transição.

3. OBJETIVOS E ESTRATÉGIAS

<table>
<tr><th>OBJETIVO</th><th>ESTRATÉGIA</th></tr>
<tr><td>Disponibilizar orientações e informações sobre os aspectos psicossociais do processo de passagem para a reserva.</td><td rowspan="4">1) Realizar palestras de sensibilização e orientação sobre o tema.
2) Conscientizar os militares, por meio de material impresso e digital sobre os diversos temas e áreas de interesse pertinentes a fase de ingresso na reserva.
3) Divulgar e estimular a navegação por parte dos militares na página eletrônica do PPREB (http://www.dcipas.eb.mil.br/index.php/component/content/article/60-assistencia-social/380-operacao-reserva).</td></tr>
<tr><td>Oportunizar a elaboração e execução de projetos de vida e ações que impactarão diretamente no período pós-carreira.</td></tr>
<tr><td>Despertar de novas fontes de satisfação, reforçando a importância das conquistas e manutenção da qualidade de vida.</td></tr>
<tr><td>Propor intervenções que minimizem os fatores de risco e otimizem os fatores de proteção que interferem no processo de adaptação saudável do militar à reserva, considerando as dimensões individual, psicossocial e organizacional.</td></tr>
<tr><td>Estabelecer parcerias com instituições educativas, visando à capacitação dos veteranos em outras atividades de interesse e o desenvolvimento de novos talentos e competências.</td><td>- Mapear as instituições que promovem discussão sobre a temática de preparação para o pós-carreira e contatá-las a fim de estabelecer parceria.</td></tr>
<tr><td>Desenvolver atividades individuais e coletivas, que promovam o bem-estar e reduzam possíveis dificuldades que os futuros veteranos apresentem mediante a repercussão biopsicossocial do processo de reserva na identidade profissional e no retorno ao contexto familiar.</td><td rowspan="2">1) Estabelecer parcerias com academias de ginástica, agências de turismo ou demais instituições que possam promover a interação social, desportiva, cultural e de lazer.
2) Estimular nos Centros de Convivência eventos que reúnam os militares veteranos e seus cônjuges a fim de fortalecer a interação social e de lazer.</td></tr>
<tr><td>Estimular a participação social, cultural, desportiva e de lazer.</td></tr>
</table>

4. FATORES DE RISCO

<table>
<tr><th>FATORES DE RISCO</th><th>AÇÃO MINIMIZADORA</th></tr>
<tr><td>Ausência de planejamento</td><td>Elaborar um projeto de vida para o pós-carreira.</td></tr>
<tr><td>Não cuidado com a saúde física</td><td>Estar com os exames de rotina médica em dia.</td></tr>
<tr><td>Condição econômica instável</td><td>Elaborar uma planilha de gastos mensais a fim de anotar todos os gastos, para assim, ser possível analisar e identificar quais deles são realmente necessários e quais podem ser cortados. Quando o militar/civil sabe exatamente quanto ganha e quanto gasta, fica mais fácil otimizar sua vida financeira.</td></tr>
<tr><td>Baixa autoestima</td><td rowspan="4">1) Realizar acompanhamento psicológico caso o militar/civil encontra-se em grande sofrimento ao se deparar com tais circunstâncias.
2) Estimular a realização de novas atividades, inserção em novos ciclos de amizade, atividade de filantropia, voluntariado e participação nos centros de convivência.
3) Estreitar os vínculos familiares e os de amizade construídos ao longo da vida.
4) Estruturar uma rotina, ter um planejamento de longo e curto prazo, descobrir e despertar novos interesses e habilidades.</td></tr>
<tr><td>Perda de identidade e status</td></tr>
<tr><td>Vínculos familiares frágeis</td></tr>
<tr><td>Falta de preparo emocional para enfrentar os desafios provenientes da reserva</td></tr>
</table>

5. FATORES DE PROTEÇÃO

FATORES DE PROTEÇÃO	AÇÃO POTENCIALIZADORA
Autoestima elevada e manejo razoável dos estados de humor e de ansiedade.	1) Buscar ferramentas que desenvolvam o autoconhecimento como, por exemplo, a prática de meditação e ioga. 2) Procurar ajuda psicológica a fim de encontrar recursos que possam potencializar a construção de uma autoestima elevada.
Vínculos saudáveis com pessoas, família e instituições.	1) Comunicar-se de forma adequada, pois é a base para construir um relacionamento saudável e também para fortalecer os laços afetivos. 2) Dedicar uma parte do seu tempo à sua família, seja para realizar atividades que estimulem a boa convivência, ou fomentar a interação comunicativa entre todos.

(Plano de Preparação para a Reserva do DGP – pg. 4)

FATORES DE PROTEÇÃO	AÇÃO POTENCIALIZADORA
Vínculos saudáveis com pessoas, família e instituições.	3) Organizar encontros para compartilhar momentos. Às vezes, apenas alguns minutos podem significar muito. Pode ser desde práticas esportivas, estudos ou mesmo sociais como restaurantes, clubes etc.
Existência de um projeto de vida no pós carreira	1) Realizar uma análise do cenário atual. Essa percepção auxilia quanto à identificação de ameaças e oportunidades, mantendo o militar/civil focado para que consiga conquistar o que almeja. 2) Definir objetivos profissionais e pessoais de forma clara. O ideal é que estabeleça objetivos de curto, médio e longo prazos. 3) Ter de forma clara qual é a fonte de motivação pesssoal e profissional. 4) Visualizar os interesses em âmbito pessoal e profissional e estipular metas concretas e realistas para que alcance aquilo que deseja. 5) Fazer uma autoavaliação, considerando suas habilidades e competências, sejam elas pessoais ou profissionais. Refletir sobre o que mais se destaca, quais características ajudaram a crescer, quais são os pontos de melhoria e suas limitações, entre outros aspectos.
Informações adequadas sobre os aspectos educacionais, de legislação, de integração familiar e de saúde vivenciados na passagem para reserva.	1) Estar atento as atualizações da página eletrônica do PPREB (http://www.dcipas.eb.mil.br/index.php/component/content/article/60-assistencia-social/380-operacao-reserva). 2) Participar das palestras e oficinas oferecida pelas Seções do Serviço de Assistência Social Regionais (SSAS/RM) que abordem conteúdos referentes ao PPREB.
Engajamento de atividades de lazer, esportivas e culturais.	1) Estabelecer uma rotina de atividade física a ser realizada ao ar livre ou em academias de ginástica. 2) Frequentar museus, exposições, cinemas e teatros. 3) Participar de excursões que realizam passeios curtos ou viagens.
Manutenção da amizade e dos contatos sociais, construídos ao longo da carreira, durante a reserva/aposentadoria.	1) Estabelecer as relações afetivas por meio das redes sociais pode ajudar a manter as amizades, principalmente as que se encontram em longas distâncias. 2) Cultivar amizades, mesmo que virtualmente, traz sensações prazerosas, de sentir-se amado e querido e, ao mesmo tempo, retribui o carinho e atenção que recebe.

FATORES DE PROTEÇÃO	AÇÃO POTENCIALIZADORA
Manutenção da amizade e dos contatos sociais, construídos ao longo da carreira, durante a reserva/aposentadoria.	3) Promover ou incentivar a promoção de encontros de turmas. 4) Participar das atividades desenvolvidas nos centros de convivência.
Condição financeira estável e sólida.	1) Fazer um controle financeiro com o auxílio de uma planilha de finanças ou aplicativo de controle financeiro, onde possa registrar o salário que entra e as rendas extras e também preencher gastos, despesas e custos. 2) Traçar objetivos e estipular em quanto tempo será possível cumpri-los. 3) Não comprar por impulso, verifique a real necessidade daquilo que está adquirindo. 4) Iniciar uma reserva de emergência separando uma parcela do salário que seja compatível com sua realidade. Assim, é possível garantir que, em caso de algum imprevisto, seja possível resolver com o dinheiro guardado, sem ter que se endividar.
Cuidado constante com a saúde física e mental.	1) Ter cuidado constante com a saúde física com atenção, principalmente, aos exames específicos de check up para as pessoas acima de 60 anos. 2) Praticar atividades físicas e ter momentos de lazer. 3) Priorizar um boa noite de sono. 4) Cuidar da alimentação, optando por alimentos saudáveis. 5) Desenvolver a fé.
Bom relacionamento familiar, com vínculos sólidos.	1) Reforçar os vínculos familiares realizando almoços nos fins de semana, visitas, passeios e principalmente participando da vida dos familiares e se importando com tudo que acontece com eles. 2) Reaprender a convivência com o cônjuge. Foram anos convivendo após a volta do trabalho, nos finais de semana e nos períodos de férias. Na reserva o militar e o seu cônjuge estarão convivendo todos os dias.

6. AÇÕES FUNDAMENTAIS

As seguintes ações visam prevenir possíveis vulnerabilidades e estimular o desenvolvimento de atitudes saudáveis nos integrantes da Família Militar:

a) Disponibilizar material físico e digital para a Família Militar, com informações sobre Educação Financeira.

b) Disponibilizar material físico e digital a respeito das áreas de interesse do PPREB para os militares.

c) Realizar palestras de sensibilização, de modo a chamar a atenção sobre as diversas temáticas que envolvem o militar/civil ao passar para a reserva remunerada/aposentadoria.

d) Realizar palestras sobre educação financeira, orientando os militares a entender a correta utilização da renda em cada fase de suas vidas.

e) Realizar palestras abordando temas sobre saúde integral, gestão financeira, promoção do bem-estar físico, emocional e familiar.

f) Conscientizar o público-alvo sobre a necessidade de se ter um planejamento, tanto para o aspecto pessoal e familiar quanto para gestão financeira e interesses pessoais, visando o momento da passagem para a reserva.

g) Divulgar e incentivar o acesso na página eletrônica do PPREB, no site da DCIPAS, que contém material com temas relevantes e importantes à passagem para a reserva.

7. CONCLUSÃO

O Plano de Preparação para Reserva do DGP representa um importante instrumento norteador, que tem como propósito principal atuar na prevenção. É fundamental para sua efetivação que os Comandantes, a Família Militar e as equipes da Assistência Social sejam sensibilizadas para a relevância do tema.

As ações socioassistenciais têm o propósito de contribuir para o atendimento de contingências e demandas no cotidiano dos usuários, sendo fundamentais para o desenvolvimento de ações pautadas nos princípios de integralidade da atenção, equidade e garantia de direitos humanos e de cidadania.

Dessa forma, a execução das ações sugeridas anteriormente buscam potencializar os aspectos positivos de uma passagem para a reserva/aposentadoria com planejamento, possibilitando o resgate da autoestima do militar/civil nos anos que antecedem a sua saída da Força e, assim, proporcionar um melhor preparo para o retorno ao lar. Visando, dessa forma, minimizar o surgimento de doenças depressivas e físicas que podem ocorrer devido uma brusca ruptura das atividades coorporativas.

Brasília-DF, 7 de junho de 2021.

General de Divisão ANÍSIO DAVID DE OLIVEIRA JÚNIOR
Chefe Interino do Departamento-Geral do Pessoal